

Rezept

Huevos Rancheros – Mexikanische Frühstückseier

Ein Rezept von Huevos Rancheros – Mexikanische Frühstückseier, am 30.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
Öl zum Braten	700 g passierte Tomaten
½ TL getrockneter Oregano	¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
(geräuchertes) Chilipulver	Salz
Pfeffer	½ Bund Koriandergrün
8 kleine Tortillas (Maisfladen)	8 Eier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal, 34 g F, 26 g EW, 72 g KH

Zubereitung

- 1.** Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin goldbraun braten. Passierte Tomaten, Oregano, Kreuzkümmel und je nach gewünschter Schärfe ½-1 TL Chilipulver zugeben, leicht salzen und pfeffern. Die Sauce offen bei kleiner Hitze in 30-40 Min. sämig einkochen, dabei gelegentlich umrühren. Nochmals mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chili abschmecken, pürieren und bei Bedarf warm halten.
- 2.** Inzwischen (ca. 15 Min. vor Garzeitende) das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und klein hacken. Öl ca. 0,5 cm hoch in eine Pfanne gießen und stark erhitzen. Die Tortillas darin nacheinander bei mittlerer Hitze jeweils von beiden Seiten kurz leicht knusprig braten. Dann herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten. Auf die gleiche Weise alle Tortillas fertigstellen. Dann das übrige Öl aus der Pfanne gießen und auffangen.
- 3.** 3-4 EL des Öls erneut in der Pfanne erhitzen. Die Eier aufschlagen, hineingeben und in jeweils 2-3 Min. zu Spiegeleiern braten. Dabei sollten die Eier getrennt voneinander und das Eigelb flüssig bleiben. Salzen und pfeffern.
- 4.** Das Koriandergrün bis auf einen Teil zum Bestreuen unter die heiße Sauce rühren. Je 2 Tortilla-Fladen leicht überlappend auf einen Teller geben, darauf je 2 Spiegelei und darüber die Tomatensauce geben. Alles mit dem übrigen Koriandergrün bestreuen und gleich servieren.